

肩痛不都是肩周炎 小心越练越受伤

肩关节疾病中,肩周炎只占 10%,专家教您认识各种肩病和治疗方法



62 岁的刘先生肩部越来越痛,他“确认”自己得了肩周炎。于是,家里家外、公园小区,他都积极活动锻炼,结果不但没有好转,反而更加严重了。

当他请关节与运动医学专科专家黄长明看诊后才知道: 肩痛并不都是肩周炎,自己得的,是肩袖损伤。

肩袖损伤是咋回事? 如何分辨自己的肩痛是哪种肩关节疾病呢?

肩袖损伤

属肩关节退行性病变
60 岁以上患病率占七成

黄长明说,肩袖组织能加强肩关节稳定性,保护肩关节,但也是很容易受到损伤和撕裂的组织。

他说,肩袖损伤是一种十分常见的肩关节退行性病变,发生与年龄成正相关,在 60 岁以上“肩痛”的老年人中非常常见,患病率高达 70%,远远高于所谓的“肩周炎”。此外,运动员、有肩部外伤史者及经常提拉重物的人也容易发生肩袖损伤。

典型表现:半夜痛醒,上举无力。肩袖损伤分为急性撕裂伤和慢性劳损两种,以后者居多。肩袖损伤的患者有颈肩部疼痛,夜间痛明显,甚至被痛醒;上举患侧手臂疼痛,外展、或后伸时无力。

治疗方案:手术修补。如果让肩袖损伤的患者继续进行“拉吊环”等锻炼,或人为强行手法松解肩关节,可能会造成肩袖组织裂口继续扩大,加重病情,严重时甚至会导致。经检查确诊的肩袖损伤患者可在关节镜下行肩袖修补术,通过植入缝合锚钉,缝合撕裂的肩袖组织。

黄长明说,在肩关节疾病中,肩袖损伤、肩峰下撞击症和肩关节不稳才是多发病,占 80%,而真正的肩周炎,大约只占 10%。“真正的肩周炎,也许通过功能锻炼会好转。然而,对于很多其他的肩关节损伤疾病,你越锻炼,就越严重”。

肩周炎

是种无菌性炎症
九成患者 48-55 岁发病

黄长明说,肩周炎被称为“冻结肩”,50 岁左右中老年人高发,所以又俗称“五十肩”。女性发病多于男性,90%的患者发病年龄都在 48 岁到 55 岁之间。

黄长明介绍,肩周炎还被称为“粘连性肩关节囊炎”,指关节肌肉、肌腱、韧带和关节囊等软组织发生充血水肿,形成无菌性炎症,严重时可能造成粘连,导致肩关节疼痛、活动受限,从而降低患者的生活质量。

黄长明说,除了一般认为的关节周围组织退变外,肩周炎可能还与糖尿病、颈椎病、某些心血管和神经系统疾病相关,有肩关节外伤史者也容易发展成肩周炎。

典型表现:肩部疼痛,主动与被动活动都受限。患者往往自觉关节僵硬,胳膊向后、向外旋转活动度受限,使得日常生活受到影响,如梳头、穿脱衣服困难等。

治疗方案:分期进行。肩周炎患者在急性期时,一般不宜采用推拿及手术治疗。如果疼痛不能忍受,可以口服消炎镇痛药,在患侧肩部施以冷敷等。必要时,可在局部压痛点进行封闭治疗。

如经 3~4 月上述常规治疗,患者病情无明显改善,则应考虑手术治疗。肩关节镜微创手术是一种安全、有效的关节粘连松解手术,对治疗肩周炎有良好的长期效果。

肩峰下撞击症

打羽毛球游泳方法不当
都有可能引发上举障碍

黄长明介绍,肩峰下撞击症是指肩峰和肩峰下滑囊组织在肩关节外展、上举过程中的某一角度发生肩峰撞击,引起肩部疼痛。如果不及时治疗,经反复撞击可能还会影响

肩袖附着点,从而发生肩袖组织断裂,使疼痛加重,并且严重影响患者的生活质量。

典型表现: 肩部钝痛和上举功能障碍。表现为肩部慢性钝痛,在上举或外展活动时加重。肩峰下撞击症在年纪较大者、经常需高举上肢工作的人群和体育爱好者中多见。进行打羽毛球、练健身操、游泳等运动,如果方法不当,都可能导致肩峰下撞击症的发生。

治疗方案: 患者需要减少肩部伸展运动,并配合药物抗炎镇痛治疗,部分患者还需要肩关节镜微创手术治疗以消除致病因素。肩峰下撞击症的患者如果被误诊为肩周炎,进行某些不恰当的治疗,很可能加重病情,延误治疗,甚至引起肩袖撞击撕裂损伤。

肩关节不稳

年轻人和运动员常见
或致习惯性肩关节脱位

黄长明称, 肩关节是人体活动度最大、最灵活的关节, 但因其肱骨头大而肩胛窝浅,且周围关节囊的限制较薄弱,所以稳定性相对较差。

他说, 创伤性肩关节不稳在年轻人、运动员中最常见。当肩部外伤或关节结构退变

时,可发生肩关节脱位或半脱位。若不注意防护或经常进行大幅度的手臂运动,如体操、游泳、投掷等,则可能发展为复发性肩关节不稳,也就是习惯性肩关节脱位。

典型表现: 肩部疼痛,对肩关节运动恐惧。有反复脱位的患者对日常生活和运动怀有恐惧感,不敢充分运动肩关节。如不及时治疗可继发骨缺损,导致骨缺损性的肩关节不稳,后果严重。

治疗方案: 一般情况下,肩关节不稳患者可以进行非手术治疗,但康复过程较长,通常需要 6 个月左右。如果还是效果不佳,则需要手术。对于复发性肩关节不稳患者来说,关节镜微创手术是首选的治疗方法,其成功率高达 95%以上。肩关节不稳患者如被误诊为肩周炎,进行错误的康复治疗,则可能更易引发脱位,加重病情。

【提醒】
若不是肩周炎 要休息别锻炼

黄长明特别提醒, 对于非肩周炎的患者,需要的不是锻炼,而是要休息。他说,肩关节疼痛或者功能受限,超过 1 个月没有好转,或者反而加重,则需要来医院检查。

严重肩周炎的患者,经过正规保守治疗 3~6 个月无法好转甚至加重的,可行肩关节镜手术。

(白丽)